

تَامَّابَانَا

تَعَالَيْمُ بُوْخَانِيْرَا



شَرِيفِي

# ثَمَابَادَا تَعَالِيْمُ بُوْزَانْتَرَا



[www.onetradition.org](http://www.onetradition.org)

© جَمْعِيَّةُ الْمَكْتَبَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ ١٤٤٥ هـ

© 2024 THESAURUS ISLAMICUS FOUNDATION  
Founded in Liechtenstein in 1995

[www.thesaurus-islamicus.org](http://www.thesaurus-islamicus.org)

جميع الحقوق محفوظة لا يجوز إنتاج أى جزء من هذا العمل على أى شكل  
من الأشكال دون الحصول على تصريح كتابي من أصحاب الحقوق

All rights reserved. No portion of the work may be reproduced in  
any form without the written permission of the copyright holders.

ISBN 978-3-908154-74-7



9

## المحتويات

أ	تَنْوِيهِ
١	واحد - تَنَافُضَات
٥	اثنان - الِيقَظَة
٨	ثلاثة - العَقْلُ
١٠	أربعة - زُهُور
١٣	خمسة - المَغْفَل
١٦	ستة - الحَكِيم
١٩	سبعة - السَّابِق فِي الطَّرِيق
٢١	ثمانية - آلا ف وَمِثَّات
٢٤	تسعة - الشَّر
٢٧	عشرة - العَاقِبَة
٣١	حادى عشر - الشَّيْخُوخَة
٣٤	ثانى عشر - النَّفْسُ
٣٦	ثالث عشر - العَالَمُ

٣٩	رابع عشر - البُؤْذَا
٤٣	خامس عشر - السَّعَادَة
٤٦	سادس عشر - العَزِيز عَلَى النَّفْسِ
٤٩	سابع عشر - الغَضَب
٥٢	ثامن عشر - الفَسَاد
٥٦	تاسع عشر - العَادِل
٥٩	عشرون - الطَّرِيق
٦٣	واحد وعشرون - شَذَرَات
٦٦	اثنان وعشرون - الجَحِيم
٦٩	ثلاثة وعشرون - الفِيل
٧٢	أربعة وعشرون - الشَّهْوَة
٧٩	خمسة وعشرون - الرَّاهِب
٨٤	سته وعشرون - البرَاهِمِين

## تَثْوِيه

تعمل ترجمات 'تراث واحد One Tradition' على نقل آداب الحضارات العريقة في الشرق والغرب إلى اللسان العربي، للذين تسمح ذائقتهم بالاستمتاع بأعمال الشيخ الأكبر محي الدين بن عربي وجلال الدين الرومي وغيرهما في أدبنا العربي والإسلامي ويجدون سعادتهم في قراءتها، وقد حَضَّنَا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم على طلب العلم والحكمة فقال: «طَلَبُ الْعِلْمِ قَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ»، وقال أيضًا صلى الله عليه وسلم: «الْكَلِمَةُ الْحَكِيمَةُ ضَالَةٌ الْمُؤْمِنِ، فَحَيْثُ وَجَدَهَا فَهُوَ أَحَقُّ بِهَا».

وتعتبر هذه الأعمال التي نقدمها مفتاحًا لفهم الحضارات الهندوسية والطاوية والبوذية واليونانية القديمة، من حيث جوهرها الذي تجلى به الله تعالى عليها جميعًا.

ورغم أنه لم يُتَحَ لنا نقل هذه الأسفار عن لغاتها الأصلية التي كُتِبَتْ بها، إلا أننا استعضنا عن ذلك بالوقوف على ترجمات إنجليزية عدة، لتتلبس قدر الإمكان جوهر النص الأصلي الكامن في هذه الترجمات على اختلافها، وروحه السارية فيها، آملين أن نكون قد وُفِّقْنَا في تبيان هذا الجوهر، ونقل هذه الروح إلى الترجمة العربية.

التحرير

## واحد تناقضات

- ٢-١ يسبق العقل أعمالنا ويصنعها ويوجهها، وكل قول أو عمل انبثق عن عقل فاسد تبعه العناء كما تتبع العجلات آثار أظلاف الثور. وكل قول أو عمل انبثق من عقل ساكن تبعته المسرة كما لو كانت له ظللاً لا يفارقه.
- ٤-٣ إن من يعيشون وديدهم «لقد أهانني» لقد هاجمني» لقد هزمني» لقد سرقني!» لن تمجد الأحقاد بينهم. ومن يعيشون على غير ذلك لا سبيل لوجود الأحقاد بينهم. فالحقد لا ينتهي بالحقد أبداً، والحقيقة الأزلية تقول: إن الحقد لا ينهيهِ إلا انعدام الحقد.
- ٦-٥ تُكرِّم من لا يدركون أن علينا الموت عن هذه الحياة ومن يدرك ذلك تنتهي عداواته.

٨-٧

ومن يستسلم للذة حواسه المنفلتة، مستغرقاً في  
النهم والكسل بلا ضابط، يَصِرُ فريسة 'مارا'،  
كشجرة واهنة هبت عليها الرياح فتلاعبت بها.  
\* 'مارا' يضاهي الشيطان في المفهوم السامى،  
ولكنه في المفهوم البوذى أقرب إلى العوامل التي  
تؤدي إلى التدهور والهزيمة.

ومن يعيش على ضبط جوارحه، معتدلاً في  
مطعمه ومجتنباً النَّهْم، متفانياً في العمل بلا كسل،  
لن يجد 'مارا' سبيلاً إليه، وسيصمد أمامه صمود  
الصخر أمام الريح.

١٠-٩

ومن تدنس بعدم ضبط النفس، وحُرم الوعي  
بالحقيقة، حتى لو لبس الرداء الزعفراني، فلن  
يكون جديرًا به.

ومن تطهر من دنسه، وكبح جماح نفسه، راسخاً  
في الفضيلة، يكون حينئذ جديرًا برداء الرهبان  
الزعفراني.

ومن رأى العارض جوهريًا والجوهريَّ عارضًا،  
لا يصل إلى الجوهر، ويحيا في عالم النوايا الضالة.  
أما من رأى العارض عارضًا والجوهريَّ  
جوهريًا، فسيصل إلى الجوهر، ويحيا في عالم  
النيات الطيبة.

كما ينفذ المطر من سقف مهترئ، كذلك تنفذ  
الشهوة من عقل غُفلي، وكما لا ينفذ المطر من  
سقف محكم، كذلك لا تنفذ الشهوة من عقل  
حكيم.

من يعمل شرًا يشقَّ بعمله في هذه الحياة، كما يشقى  
به في الحياة الأخرى، فيشقى في العالمين، فرؤية  
المرء سوء أعماله تذيبه الشقاء والألم في الحالين.  
ومن يعمل صالحًا يُسرَّ بعمله في هذه الحياة،  
وكذلك في الحياة الأخرى، فيسعد في الحياتين،  
فرؤية المرء لكريم عمله يُسرُّ في العالمين.



١٨-١٧

ومن يعمل شرًا يرى العذاب في هذه الحياة،  
وكذلك في الحياة الأخرى، فيشتق في العالمَيْن،  
فعذابه في الحياة يجعله يُدرك أنه ارتكب الشر،  
فيولد في حياة الشقاء مرة أخرى، ويتضاعف  
عذابه.

ومن يعمل صالحًا يُسر به في هذه الحياة، وكذلك  
في الحياة الأخرى، فيسعد في العالمَيْن، وسعاده  
في الحياة تجعله يُدرك أنه عَمِلَ صالحًا، فيولد في  
حياة الرضوان ويتضاعف ثوابه.

٢٠-١٩

من يقرأ كثيرًا من تعاليم الحكمة ولا يعمل بها،  
كان كراخ للبقر يعدُّ أبقار غيره، فلا يجنى ثمار  
حياة التأمل.

ومن يقرأ قليلًا من الحكمة ويعيش بهدى من  
طبيعته الحقّة 'دارما'، ولا يتبع الهوى وسوء  
النية والوهم، وينشغل بانعتاق عقله من أسر  
علائق هذه الحياة أو الحياة الأخرى، سيجنى  
ثمار حياة التأمل.

## اثنان اليقظة

- ٢١-٢٢ إن اليقظة هي طريق الخالدين بعد الموت،  
والغفلة هي طريق الفانين في الحياة، فالمستيقظ  
لا يموت حتى لو رحل عن الحياة، أما الغافل  
فميت وهو فيها.  
وقد أدرك هذه الحكمة من عاش من الأولياء  
على اليقظة، فُسِّرَ بعالم النبلاء.  
\* والخالدون هم من تحرروا من قيود الدنيا،  
والنبلاء هم من حققوا إحدى مراحل التحرر  
الأربع: سالك الطريق، والعائد مرة واحدة،  
ومن لن يعود، ومن في نهاية رحلته.
- ٢٣ وهم مستغرقون في التأمل والمثابرة، قانتون  
دومًا في رحاب الفضيلة، حتى يدركوا رضوان  
'نيرفانا'، فلا يعرفون الشقاء فيها أبدًا.  
\* والملاذ من الشقاء مرادف للأمان والسلام  
كغاية للتأمل والمثابرة.

- ٢٤ يزدهر مجد من كان مفعماً بالنشاط، طاهرًا،  
متيقظًا، متروِّيًا في فعله، يعيش بالدارما.  
\* و'دارما' هي الطبيعة الأصلية لكل شيء.
- ٢٥ وباليقظة والمثابرة على ضبط النفس يصير  
الحكيم كجزيرة لا يُغرقها الطوفان.
- ٢٦ إن الغافلين الحقى يستسلمون للتراخي والإهمال،  
أما الحكماء فيصونون اليقظة وكأنها أعظم  
كنوزهم.
- ٢٧ فلا تدع نفسك للغفلة، ولا تغمسها في ملذات  
الحس، بل استيقظ وانشغل بالتأمل، فهذا  
يُدرِك المرء الرضوان الغامر.

٢٨-٢٩ وطرّد التراخي باليقظة، وارتقاء مدارج  
البصيرة بالتأمل يحرر العارف من الحزن  
فيصير جموع الأشقياء، تمامًا كما يبصر الواقف  
على جبلٍ جموع الغافلين على الأرض.  
فهو الواعي بين الغافلين، واليقظان بين النيام،  
ويسبقهم دومًا كما يسبق السريع من الخيل  
ضعيفها.

٣٠-٣١ لقد صار 'إندرا' أعظم الأرباب باليقظة،  
فالأرباب يباركون اليقظة ويعافون الغفلة.  
والراهب الذي يجد قرة عينه في اليقظة،  
ويخشى على نفسه الغفلة، يكون كما النار  
فيحرق قيوده بعنفوان وإتقان.

٣٢ والراهب الذي يجد قرة عينه في الوعي،  
ويخشى على نفسه الغفلة، يكون قد لامس  
رضوان 'نيرفانا'، فلا تزلّ قدمه بعد ذلك أبدًا.

## ثلاثة العقل

- ٣٣ من الصعب أن تضبط عقلًا قلقًا مهتاجًا أو أن  
تحميه، ولكن العارف يُثَقِّف منه سهمًا مستقيمًا.
- ٣٤-٣٦ يتفافز العقل القلق متخبطًا مثل سمكة أُلقيت  
على أرض جافة، محاولًا الإفلات من أوامر  
'مارا'. يهيم العقل الذي يصعب ضبطه مضطربًا  
إلى حيث شاء، وعلى المرء أن يكبحه، لأن  
العقل المنضبط هو الذي يقود إلى السعادة.
- والعقل غامض خفي لا يكاد يُبين، وعلى  
الحكيم أن يحميه، فالعقل المحمي المحكوم جديرٌ  
بأن يصل إلى السعادة.
- ٣٧ والعقل فريد، يروح بعيدًا وحيدًا في خفائه،  
وأولئك الذين يكبحونه يتحررون من أسر  
الشیطان 'مارا'.

٣٨ والذين ليسوا على جادة العقل ولا يعرفون  
'دارما' الحقّة تضطرب سكينتهم، ولا تعرف  
حكمتهم طريق الرشاد.

٣٩ أما الذى استيقظ فلن يفيض عقله الهائم على  
وعيه. ومن لم يُصَبِّ قلبه سُوءاً، وهجر التفكير  
فى الثواب والعقاب، فلا خوف عليه.

٤٠ حينما يعلم المرء أن ذلك الجسد ليس إلا وعاءً  
من طين، فسوف يقيم من عقله الواعى قلعة  
حصينة، ويجاهد 'مارا' بسيف البصيرة، كي  
يحجى ما اكتسب، دون أن يتعلق بشيء.

٤١ فقريباً يتمدد هذا الجسد على الأديم، مهجوراً  
محروماً من الوعى، كسظايا حطب لا نفع فيها.

٤٢-٤٣ وإيّا ما كان فعل عدوّ بعدوّه، أو ما صنع  
مبغض بمن يبغضه، فإنه يتضاءل بجوار ما  
يمكن أن يفعله العقل الضالّ بصاحبه. وليس  
هناك أم ولا أب ولا قريب يمكن أن يقدم  
للمرء خيراً مما يمكن أن يقدمه عقلٌ مُهتدٍ.

## أربعة زُهُور

٤٥-٤٤ من ذا الذى سيسود هذا العالم ومملكة 'ياما' والملائكة؟ من ذا الذى سوف يتتق حكمة من 'دارما' أجاد فهمها، مثلها يتتق الذواقة زهرة بعينها. إن سالگًا من السالکين سوف يكون سيد هذا العالم، وسوف يتتق حكمة من 'دارما' أجاد فهمها، مثلها يتتق البارعون زهرة بديعة.

٤٧-٤٦ لو علم الإنسان أن ذلك الجسد كغشاء السيل، وانتبه لطبيعته السرايية، لأذبل زهور 'مارا'، ولذهب إلى مملكة الموت خفيًا دون أن يُرى. أما من تملكه قطاف الأزهار دون انتقاء، فسوف يحصده الموت حصدًا، كما يحتاج الفيضان الجامح قرية نائمة.

- ٤٩ العارف من مشى فى القرية هونًا، مثلها تحط  
نحلة على زهرة لتجمع رحيقها ثم تطير، دون  
أن تُعْطِب الزهرة، أو تُحِيل لونها، أو تنقص  
من عيرها.
- ٥٠ فلا تتفحص أخطاء الآخرين، ولا تنشغل بما  
فعلوا وبما لم يفعلوا، بل انشغل فحسب بما فعلت  
أنت وبما لم تفعل.
- ٥١-٥٣ مثل زهرة جميلة اللون بلا عير، كذلك الكلمات  
التي أُجيدَ صوغُها ولم تثمر فى الناس. ومثل  
زهرة جميلة اللون ذات عير، كذلك الكلمات  
التي أُجيدَ صوغُها وأثمرت فى الناس.
- ٥٤ وكما يمكن أن تصنع كثيرًا من الباقات من كوم  
من الزهور، كذلك يمكن أن تصنع من حياتك  
مهارات شتى.
- ٥٥-٥٦ إن عير الفضيلة لا يضاهيه عير صندل ولا  
ورد ولا أقحوان ولا ياسمين، فعير الفضيلة  
يصل حتى إلى الأرباب فى ملكوتهم.



ولا يعثر 'مارا' على أثر الذين وُهبوا الفضيلة،  
وعاشوا على اليقظة، وتغذوا بصحيح الفهم.

وكما قد ينمو اللوتس ذو العبير الساحر الذي يسر  
القلب وسط كوم نفايات ملقًى بجانب الطريق،  
كذلك قد يشع المريد العارف بالحكمة وسط جمع  
من العميان الغافلين.

## خمسة المُغفَل

- ٦٠ يطول الليل على من أصابه الشَّهاد، وتطول  
سته أميال على من أصابه السَّغب، وتطول  
'سامسارا' على من كان مغفلاً يجهل 'دارما'.
- ٦١ لو لم تجد في طريق الروح من لا يعينك على  
سلوكه فتابع طريقك وحيداً، فلا صحبة مع  
المغفلين.
- ٦٢ فالمغفل يعاني من التفكير في أولاده وأملاكه،  
فإذا لم يكن المرء يحتكم على نفسه فكيف يحتكم  
على أولاده؟ وكيف يحتكم على ثروته؟
- ٦٣ والمغفل الذى يعى غفلته حكيم فى هذا المقام،  
أما من لا يعى غفلته ويعتبر نفسه حكماً فهو من  
يستحق صفة الغفلة.
- ٦٤ والمغفل حتى لو صاحب حكماً طيلة حياته لن  
يعرف 'دارما' إلا كما تعرف الملعقة طعم الحساء.

- ٦٥ أما العاقل الذى يستطيع التمييز فإنه إذا صاحب  
حكماً ولو لبرهة وجيزة فسيعرف 'دارما' كما  
يعرف اللسان طعم الحساء.
- ٦٦ والحقى الذين لا يحتكمون على عقل يصيرون  
أعداء أنفسهم فى الحياة، فيرتكبون الشر الذى  
يحمل ثماراً مُرة.
- ٦٧ ولن يكون العمل صالحاً إذا تبعه ندم، ولن  
تعدو نتيجته البكاء والوجه المقروح.
- ٦٨ أما العمل الصالح فهو ما لا يأسى المرء على  
فعله، وينتهى بالسرور والسكينة.
- ٦٩ وطالما لم يثر الشر ثماره اعتقد المغفل أنه فى  
حلاوة العسل، وحينما يثر يذوق المغفل مرارة  
عنائه.
- ٧٠ والزاهد المغفل الذى يأكل طعامه بأطراف  
العشب تقشفاً لا يساوى خردلة ممن فهم 'دارما'.

٧١ والأعمال الطالحة لا تتخثر من فورها، فهي كاللبن الطازج، ولكنها أشبه بنار تحت رماذ تتبع المغفل أنما ذهب. ويضر التفكير المغفلين ويذهب بحظوظهم ويحطم أدمغتهم.

٧٢-٧٤ ويتطلع المغفلون إلى المكانة التي لا غاية منها كأن يميزوا على زملائهم الرهبان، أو أن يتولوا الأمور في الدير، وأن يسعوا إلى استحقاق احترام العائلات الكبرى، ويقولون لأنفسهم «فليعلم مالكو الديار ومن زهدوا فيها أننا فعلنا كذا وكذا، فلينفذوا كل ما نأمرهم به»، وهذه خواطر الحمقى وشواغلهم، الذين يزرعون الرغبة والكبر.

٧٥ إن الكسب المادى له طريق و'نيرفانا' لها طريق آخر، وعلى الراهب تليذ بوذا الذى عرف ذلك ألا يسعد بتبجيل الناس له، بل عليه أن يسعى إلى العزلة والسكينة والتجرد.

## سِتَّة الحَكِيم

- ٧٦ شأن الحكيم شأن من يوجهك إلى كثره فهو يرى  
مثالبك ويرشدك إليها، فصاحب هذا الحكيم ما  
استطعت، وسوف يأتيك منه الخير ويمنع عنك  
الشر.
- ٧٧ دع مثل هذا الحكيم ينصحك ويوجهك، ويكبح  
فيك الميل إلى الخطيئة، فمثله مسرة للأبرار،  
وقلق للأشرار.
- ٧٨ لا تختلط بأصدقاء السوء، ولا بأسافل الناس،  
بل صادق الفاضلين، وخالط الأبرار فحسب.
- ٧٩ من تشرب 'دارما' نام سعيدًا بعقل صافي،  
والحكيم دائماً ما يسعد بدارما التي بشر بها النبلاء.

- ٨٠ كما يرشد الزارع المياه إلى مجاريها، وكما  
يثقف الثاقفون السهام والحراب، وكما يُطوع  
النجارون الأخشاب، كذلك يروض الحكماء  
أنفسهم إلى غاياتهم.
- ٨١ وكما لا تتزحزح صخرة أمام الريح كذلك لا يُحرِّك  
الحكيم إعجاب به ولا لوم عليه.
- ٨٢ وكما تكون البحيرة العميقة رائقة لا تعتكز، كذلك  
يصفو الحكيم لسمع 'دارما'.
- ٨٣ يضرب فضلاء الناس صفحاً عن الثروة في  
المسرّات والشهوات، وعندما تمسهم سعادة أو  
شقاء، فلا يبدو عليهم ابتهاج ولا اكتئاب.
- ٨٤ من يعزف عن النجاح بطريق لا أخلاق سواء  
أكان من أجل ذاته، أو من أجل الآخرين، ولا  
يبتغي نفع أولاده أو اكتناز ثرواته أو الوصول  
إلى الملك، فذلك هو الفاضل البصير الصادق.

٨٥ قليل من يصل إلى الشاطئ الآخر أى 'نيرفانا'،  
وكثير من يلهث في ضلالات هذا الشاطئ الذى  
نحن فيه.

٨٦ لكن الذين اتسقوا مع 'دارما' الحقيقية التى أُجيد  
تعليمها، سوف يذهبون إلى ما وراء مملكة الموت  
التي يصعب اجتيازها.

٨٧-٨٨ حينما يعافُ الحكماء الطرق المظلمة، فإنهم يتقلون  
من البيوت إلى الخلاء حيث العزلة التى يندر  
وجودها. وهناك سوف يسعون إلى السرور  
ويهجرون الرغبات ولن يملكوا شيئاً، فالحكماء  
يطهرون أنفسهم من كل ما قد يدنس عقولهم.

٨٩ أولئك الذين يغرسون فى أنفسهم أسس اليقظة،  
يزهدون فى الأخذ ويستمتعون بعدم التعلق،  
وقد شُفوا من سُمومهم، فتوهجوا وتحرروا فى  
هذه الحياة.

سبعة  
السَّابِق فِي الطَّرِيق

- ٩٠ لم يعد هناك حمى ولا مرض لمن أكمل رحلته،  
متحرِّراً من الأسى، حرّاً في جميع طرائقه،  
متخلصاً من كل العلائق.
- ٩١ إن الواعين يكرسون أنفسهم، لا يلهون في أى  
موضع، مثل البجع الذى يرحل من بحيرة إلى  
بحيرة، كذلك هم يهجرون مُقَامًا بعد آخر.
- ٩٢-٩٣ مثل سرب طيور في السماء، يصعب قص  
أثرهم، أولئك الذين لا يكتنزون، الذين تخلصوا  
من سمومهم وأدرانهم، طعامهم بقدر أودهم،  
وميدانهم الفضاء والوحدة.
- ٩٤ فحتى الأرباب تعتز بأولئك الذين تخلصوا من  
سمومهم وأدرانهم، وهجروا الكبرياء وهدأت  
حواسهم، كالخيل التى روضها الفارس.



٩٥ أولئك الثابتون كالأرض، المتمرسون في العمل،  
القائمون مثل نُصْب 'إندرا'، الأصفياء كبحيرة بلا  
عكارة.

٩٦ يعيش في سلام من كان هادئ العقل والكلام  
والحركة، متحرراً بصحيح الفهم.

٩٧ ذلك الذي ذهب إلى ما وراء الإيمان، وعرف  
'نيرفانا'، وكسر رابطة الدنيا، ودمر احتمال  
العودة إليها، ومحا التعلق بها، ذلك هو الإنسان  
الحق.

٩٨ وسواء أسكن الحكيم في قرية أم في غابة أم كان  
في سهل أم في هضبة، كان مُقامه سروراً.

٩٩ والغابات التي لا تُسرُّ العامة تنضح بالمسرة  
والسكينة للحكيم السابق على الطريق، حيث تتحرر  
روحه من انفعال الحواس.

## ثمانية آلاف ومئات

- ١٠٠ كلمة واحدة ذات معنى يُفشى سماعها السلام،  
خير من ألف كلمة لا معنى لها.
- ١٠١ عبارة واحدة ذات مغزى يُفشى سماعها  
السلام، خير من ألف بيت شعر بلا معنى.
- ١٠٢ مطالعة بيت واحد من 'دارما' يفشى سماعه  
السلام، خير من ألف مقطوعة بلا دلالة.
- ١٠٣ ومن يجاهد نفسه ويتتصر عليها خير من يتتصر  
ألف مرة على ألف محارب.
- ١٠٤-١٠٥ وخير للرجل أن يهزم نفسه من أن يهزم  
الآخرين، فمن كان مالكا لنفسه يعيش دوما  
سيدا لها، ولن يستطيع 'جاندا با' ولا 'مارا' ولا  
'براهما' مجتمعين أن يحلوا انتصاره إلى هزيمة.

- لحظة واحدة من العبادة لمن استطاع أن يهذب ذاته، خير له من ألف قربان كل شهر طوال قرن من الزمان، وخير له من مائة عام في الغابة يشعل فيها نارًا مقدسة.
- ١٠٦-١٠٧
- وأيًا ما كانت الأضحيات التي يقدمها راغب للثواب طوال عام كامل، فلن تساوى ربع تبجيل من كان فاضلاً مستقيماً.
- ١٠٨
- فمن أظهر التبجيل دومًا لمن يستحقه من الفضلاء زيد له في أربعة أمور: طول العمر، والجمال، والسعادة، والقوة.
- ١٠٩
- حياة يوم واحد في الفضيلة والتأمل خير من حياة مائة عام بعقل مضطرب.
- ١١٠
- حياة يوم واحد في تبصر وتبتل خير من مائة عام بعقل مضطرب.
- ١١١
- حياة يوم واحد في نشاط وعنفوان خير من مائة عام في كسل وتراخ.
- ١١٢

- ١١٣ حياة يوم واحد في ملاحظة البدايات والمصائر  
خير من مائة عام دون نظر في البدايات  
والمصائر.
- ١١٤ حياة يوم واحد في حضرة الخالدين خير من  
مائة عام دون حضرتهم.
- ١١٥ حياة يوم واحد في شهود 'دارما' الأسمى، خير  
من عيش مائة عام دون شهودها.

## تسعة الشر

- ١١٦ سارع بالخير واجبح عقلك عن الشره فالمرء  
إن أبطأ عن الخير استمتع العقل بالشر.
- ١١٧-١١٨ ولو أتيت شرًا فلا تعد إليه ولا ترغب فيه،  
فالشر إن تراكم تبعه الشقاء. ولو عملت خيرًا  
فعد إليه وارغب فيه، فالخير إن تراكم تبعته  
السعادة.
- ١١٩ وفاعل الشر قد يرى فيه نفعًا طالما لم تأت  
التبعات بعده، ولكن حينما تأتى التبعات فسوف  
يلاقى الشرير سوء مصيره.
- ١٢٠ وفاعل الخير قد يعانى طالما لم يأت الخير بثماره  
بعده، ولكن حينما يأتى الخير بثماره فسوف  
يلاقى المسرة.

١٢١ لا تستهن بالشر معتقدًا أنه لن يرد إليك،  
فنقاط الماء تملأ الجرة بالماء كما يمتلئ الأحق  
الجاهل بالشرور.

١٢٢ ولا تستهن بالثواب معتقدًا أنه لن يثمر فيك،  
فنقاط الماء تملأ الجرة بالماء كما يمتلئ الحكيم  
بالثواب.

١٢٣ اجتنب الشر مثلما يتجنب التاجر الذى يحمل  
ثروة طريق المخاطر، ومثلما يتجنب السموم من  
يحب العيش بعافية.

١٢٤ تحمل اليد التى سلبت من الجروح سماءً فلا  
يضرها، كذلك لن يؤذى الشر من لم يرغب  
فيه.

١٢٥ يعود الشر إلى الأحق الذى أضر بريئًا طاهرًا  
مثلما يعود التراب فى الهواء إلى وجهه من ألقاه.

١٢٦ وفي حين يعود البعض إلى الميلاد في رَجْمِ يولد  
الشرير في الجحيم، والطيبون الذين تخلصوا من  
السموم يذهبون إلى السماء وينطلقون في  
'نيرفانا'.

١٢٧-١٢٨ لن تجد ملجأ في الأرض ولا في السماء ولا في  
البحار ولا في كهوف الجبال تتحرر فيه من  
شر عملك، أو تنجو فيه من موتك.

## عشرة

### العاقبة

- ١٢٩-١٣٠ الحياة عزيزة على الجميع، وكل الناس يرتعدون من العنف ومن الموت، فانظر إلى الآخرين كبشر مثلك، ولا تقتل ولا تحرض أحداً على القتل.
- ١٣١ ولو كنت تلجأ إلى العنف في سعيك إلى السعادة، فإن الإضرار بالساعين إلى السعادة مثلك لن يوصلك إلى النعيم بعد الموت.
- ١٣٢ ولو لم تلجأ إلى العنف لإيذاء الأحياء في سعيك إلى السعادة فسوف تجد النعيم بعد الموت.
- ١٣٣ فلا تتحدث إلى أحد بعنف، فكما تدين تُدان، والحديث بعداؤٍ يؤلم، ولن يصيبك منه إلا الانتقام.



- ١٣٤ فإن كنت كجرس كسير لا يصلصل، فستدرك  
'نير فانا'، ولن يبق فيك عداوة.
- ١٣٥ تسوق الشيخوخة الناس إلى الموت مثلها يسوق  
الراعي أبقاره بعصاه.
- ١٣٦ لا يعلم الجاهل بالشر وهو يرتكبه أنه يحترق  
بالنار، فمن جَانَب الحكمة سيحترق بأعماله.
- ١٣٧-١٤٠ من يلجأ إلى العنف لإيذاء المسلمين والأبرياء،  
فسوف يجازى بواحدة من عشر مصائب: ألم  
مُضٍّ، أو خسارة جسيمة، أو أذى في بدنه، أو  
جنون في عقله، أو مرض عضال يصيبه، أو  
فضيحة خبيثة تتناوشه، أو قهر حاكم ظالم، أو  
فقدان أهل، أو حريق بيت، أو ضياع ثروة،  
وعندما يتحلل جسده يسقط في نار الجحيم.
- ١٤١ ولن ينقّي الفانين الذين لم يتغلبوا على الشك  
أنفسهم بعري ولا بشعر أشعث ولا بقذارة  
بدن ولا بصوم ولا بصلاق ولا بنوم على  
الأرض ولا بتسلّك ولا بجلوس في جمود.

١٤٢ أما إذا كان المرء يعيش في سكية، حتى ولو كان حسن الهندام هادئاً متألِّكاً لنفسه متطهراً متخليّاً عن العنف مع كل المخلوقات، فهو إذاً 'براهمين' وراهب زاهد.

\* البراهمين هو الفرد الذى يتّقى إلى طبقة الكهنوت العليا الهندوسية، وهى أسمى الطبقات الأربعة 'فارنا'، وما يميز البراهمين هى طبيعته التقديسية التى تنحو إلى التأمل والحكمة.

١٤٣ أين يجد المرء فى هذا العالم إنساناً ضميره يكبحه، ولا يعرف الملام كما لا يعرف الجواد الأصيل السَّوط؟

١٤٤ فلا بد أن تحذر كما يحذر الجواد الأصيل السوط، وتحتّمى بالإيمان والفضيلة والمجاهدة، وتتبه بالتركيز والتميز، وتكتمل بالمعرفة وحسن السلوك، وسوف تترك وراءك عناء الدنيا الردىء.

إن ساقى الأرض يرشد المياه إلى مجاريها،  
وثاقف السهام يبرى الأعواد حتى تستقيم،  
والنجار يطوّع الخشب، والحكيم يطوع ذاته.

## حادى عشر الشَّيْخُوخَةُ

- ١٤٦ أياں الضحك وأياں البهجة حين تستعر النار  
إلى الأبد؟ وحين يعم الظلام ألا تبحث عن  
النور؟
- ١٤٧ فانظر إلى هذا الجسد الجميل وقد اجتاحتته  
البثور والقروح، وامتلاً بالأمراض،  
وأصبحت غايته السعى، وهو جسد لا دوام  
له ولا استمرار.
- ١٤٨ لقد أنهلك هذا الجسد وتهاقت، وأصبح  
موثلاً للأمراض حتى تنتهى الحياة بالموت،  
ويتحلل الجثمان العفن.
- ١٤٩ أين المتعة فى رؤية تلك العظام الكئيبة الذابلة  
مبعثرة كما يتبعثر الخطب الكالح فى الخريف؟

١٥٠ إن الجسد مدينة مبنية بالعظام، مطلوسة باللحم  
والدم، معبأة بالشيخوخة والموت والغرور  
والنفاق.

١٥١ يَبْلَى الجسدُ كما تَبْلَى عَرَبَاتُ الملوك الأنيقة،  
لكن فضيلة الفاضل لا تبلى، فهي تزدهر كلما  
علَّها للناس.

١٥٢ يُعَمَّر قليل الحظ من المعرفة كما يُعَمَّر الثور،  
يربو لحمه ويتهافت عقله.

١٥٣ رغم أنني تهت كثيراً في حيوات بعد حيوات،  
سعيًا إلى معرفة من ذا الذى بنى ذلك الجسد،  
لكنى لم أجده، ولم أجد إلا عناء الميلاد  
وشقاء الموت.

١٥٤ يا من تبنى منازل الجسد، لقد وجدتك! ولن  
تبنى لى منزلًا مرة أخرى! فكل العوارض قد  
تكسرت، وتحطم عمود السقف، وذهب  
العقل إلى ما لم يتشكل، بعد أن وصل إلى  
نهاية أطماعه!

١٥٥-١٥٦

يُذَوِي من فاته حياة الفضيلة ولم يكتز منها  
زادًا في شبابه، كما يذوي مالك الحزين في  
بحيرة بلا سمك، وكما يرقد سهم طاش من  
القوس، ينوح على ما فاته.

## ثاني عشر التَّفْسُ

- ١٥٧-١٥٨ لو عَلِمَ المرء أن له قيمة، لحرص على نفسه،  
والحكيم هو من يرعى نفسه ليل نهار، فيؤهل  
نفسه لكل ما كان حقاً، ثم يعلم الآخرين، ولن  
تشوبه بعد ذلك شائبة.
- ١٥٩ ومن يُعَلِّم غيره أمراً عليه أولاً أن يعمل به، فلن  
يكبح الآخرين من لم يكبح نفسه، والحق أن من  
الصعب أن يكبح المرء نفسه.
- ١٦٠ ونفس المرء هي حصنه، فأية حماية تربو أهميتها  
على حمايتها؟ وعندما يتمالك المرء نفسه يكسب  
حصانةً يصعب أن تتأذى بطريق آخر.
- ١٦١ والشر لا ينبع إلا من النفس، يولد في النفس  
وينبثق من النفس، ويطحن كل أحق لا حكمة  
فيه كما تطحن الماسة حجراً كريماً.

- ١٦٢ ومن تخفى في فساد سلوكه، يكون كما الشجرة  
التي تختفي وراء نبات متسلق، ويصنع بنفسه ما  
يريد عدوه أن يصنع به.
- ١٦٣ يسهل على المرء أن يفعل ما ليس خيرًا وما  
يضره، ويصعب عليه أن يعمل الخير وما ينفع.
- ١٦٤ ومن لم يكن حكمًا يركن إلى الآراء الشريرة حتى  
يتألف تعاليم الأخيار الذين يعيشون بالدارما،  
فيثمر فاكهة تدمر ذاته تمامًا مثل بوص 'كاتاكا'  
الذى يموت فور أن يثمر.
- ١٦٥ لا ينبع الشر إلا من نفس المرء، ولا يلوث  
المرء إلا نفسه، ولا يجتنب الشر إلا المرء ذاته،  
ولا يطهره من الدنس إلا ذاته، يعتمد الطهر  
والدنس على النفس فحسب، وليس بمقدور  
أمرئ أن يطهر آخر.
- ١٦٦ لا تتنازل عن سلامك لأجل سلام الآخرين  
مهما عظم، واعلم أين يكمن سلامك، ولا تأت  
إلا ما كان خيرًا فحسب.



## ثالث عشر العالم

١٦٧ لا تسلك الطرق الدنيئة، ولا تعيش  
بالإهمال، ولا تتبع الآراء الخاطئة، ولا  
تغرق في الدنيا.

١٦٩-١٦٨ أيقظ نفسك! واهجر إهمالك! وعش  
بالدارما في حياة قوامها الفضيلة وحسن  
السلوك، فمن عاش بالدارما عاش سعيدًا  
في الحياة الدنيا وفي الحياة الأخرى. ولا  
تعش حياة قوامها سوء السلوك.

١٧٠ لو أن المرء رأى الدنيا مثل فقاعة تكاد  
تنفث، ولو أنه رآها مثل سراب يكاد أن  
يخبو، فلن يجده الموت.

١٧١ انظر إلى الدنيا كما لو كانت عربة ملكية  
مُطَهَّمة يرتع بها الحمقى، لكن صاحب العقل  
المميز لن يتعلق بها.

١٧٣-١٧٢

من يبرأ من عمل الشر ويعمل الخير يُنير  
العالم، ومن يُحل الشر إلى خير يكن قمرًا  
تحرّر من السحاب.

١٧٤

قليل من يرى بجلاء في عالم العميان، وقليل  
من الطيور يهرب من الشباك التي وقع فيها،  
وقليل من الناس من يصل إلى السماء.

١٧٥

يطير البجع نحو الشمس، ويرتحل أصحاب  
القوى الفائقة إلى السماء، ويرحل الحكيم  
من العالم بعد أن يهزم 'مارا' وجيوشه.

١٧٦

من يتكلم بالبهتان، ومن يضل بالزور، ومن  
ينكر الحياة الأخرى، لن يتورع عن أى شرٍّ  
كان.

١٧٧

الحق لا يشكرون العطاء، والبخلاء لا  
موضع لهم في عالم الأرباب، والحكماء  
يستمتعون بالعطاء، ويجدون سعادتهم في  
الحياة الأخرى.

إن ثمار ارتياد الطريق تسمو على الحكم  
المطلق للعالم، والوصول إلى السماء أعظم  
من السيطرة على كل العوالم.

## رابع عشر البوذا

- ١٧٩-١٨٠ لا نهاية لانتصار البوذا، وليس في الدنيا من يطالعه، فبأى أثر تتبعه، فلا فح يصيده ولا شبك تأسره. إنه من لا طريق له، فاللانهاية ميدانه.
- ١٨١ وحتى الأرباب تغبط ذلك الذى استيقظ، ذلك الذى وعى، ذلك الذى تمتع بالحكمة، فهو من استغرق فى التأمل، وهو من اغتبط بالزهد والسلام.
- ١٨٢ يصعب أن يولد المرء إنساناً، وتصبح حياة الفنان، ويصعب سماع 'دارما' على حقيقتها، ويصعب تحقق البوذا.
- ١٨٣ وتعاليم البوذا هى أن يستكشف المرء عن الشر، وأن ينكب على شحذ فضائله، ويحقق صفاء عقله.

- ١٨٤ أعظم الزهد التحمل والصبر، ويقول  
البوذا: "إن 'نيرفانا' هي الأسى"، لكن من  
يؤذى الغير ليس زاهدًا، ومن يضر غيره  
ليس متأملًا.
- ١٨٥ وتعاليم البوذا هي ألا يهين المرء غيره بالقول،  
ولا يسبب ضررًا لأحد بالفعل، ويمارس  
ضبط نفسه حسب قانون الدير، فيعتدل في  
مأكله، ويسكن في عزلته، ويسعى إلى أعلى  
العقل.
- ١٨٦-١٨٧ لن نستطيع أن نرضى رغباتنا الحسية ولو  
بشلال من الذهب، فالرغبة معاناة، ومتعتها  
قليلة زائفة. والحكيم لا يرضى بالمتعة ولو  
كانت ربانية، أما من يبتهج بزوال رغباته  
الحسية فهو تليذ حق لمن بلغ غاية الاستنارة.

١٨٨-١٨٩

يُهرِّغ من تهدده الخوف إلى مكان شتى،  
فقد يفر إلى الجبال أو الأدغال أو الغابات  
أو المعابد، وكل هذه ليست بملاذٍ آمن، أما  
الملاذ الآمن فهو ألا يلجأ لأى منها، بل يتحرر  
من معاناة الرغبة التى يخشى ألا تتحقق.

ولكن حين يلجأ المرء إلى البوذا و'الدارما'  
و'السانغا' طلباً للأمان، فسوف يرى الحقائق  
الشريفة الأربع: الشقاء، وبداية الشقاء،  
والتغلب على الشقاء، والطريق الثماني الذى  
يهدى إلى نهاية الشقاء. وهذا هو الملجأ الآمن  
الأسمى، وحين يلجأ المرء إليه ينعتق من الشقاء  
بأجمعه.

١٩٠-١٩٢

\* 'السانغا' هم جماعة المريدين والمريدات  
الذين يتحلقون حول معلم.

١٩٣

من الصعب أن يجد المرء إنساناً نبيلًا، فلا  
يولد نبيل بشكل عشوائى، وحين يولد لأسرة  
تزدهر بالسعادة.

- ١٩٤ مبهج هو مولد البوذا، وسعيدة هي وصايا  
'دارما' الحقّة، وسعيد من اتسق مع 'سانغا'،  
وسعيد من عرف الوعي في دأب وتناغم.
- ١٩٥-١٩٦ إن ثواب إجلال من يستحق التبجيل لا يمكن  
قياسه بأي مقياس كان، سواء أكان هذا  
التبجيل للبوذا أو تلامذته الذين تعالوا على  
هواجسهم وأفكارهم، وعبروا إلى ما وراء  
الأسى والحزن إلى السلام، ولا خوف  
عليهم من شيء.

## خامس عشر السَّعادة

- ١٩٧      ها نحن نعيش سعداء بعيدًا عن شقاء  
الكارهين، وقد نعيش بين الأشقياء دون  
أن نحمل في أنفسنا كراهية.
- ١٩٨      ها نحن نعيش سعداء بعيدًا عن بؤس  
البائسين، ونحيا حتى بين البؤساء بلا  
بؤس.
- ١٩٩      ها نحن نعيش سعداء بعيدًا عن طموح  
الطامحين، وحتى بين الطامحين نحيا بلا  
طموح.
- ٢٠٠      ها نحن نعيش سعداء لا تتعلق بشيء،  
نحتفل بسعادتنا، كما تحتفي الملائكة بالنور.
- ٢٠١      تتولد الكراهية من الانتصار، وينام المهزوم  
في ضغينة، وينام سعيدًا من تخلى عن النصر  
والهزيمة وأدرك سلام 'نيرفانا'.



- ٢٠٢ ما من نار تحرق مثل الرغبة، وما من سوء طالع مثل البغضاء، وما من عناء أشد من التغابن، وما من سعادة أسمى من سلام 'نيرفانا'.
- ٢٠٣ الجوع أول المرض، والشهوة أول العناء، ومن أدرك ذلك على حقيقته علم أن 'نيرفانا' هي السعادة الأسمى.
- ٢٠٤ الصحة أثنى الأملاك، والرضا أفضل الثروة، والثقة أحسن القرابة، و'نيرفانا' أسمى السعادة.
- ٢٠٥ ومن ذاق طعم العزلة والسكينة، خرج من إसार المحن والشروخ، ونهل من لذة رحيق 'دارما'.
- ٢٠٦ إن رؤية النبيل من الناس أمرٌ حسن، ومصاحبته مبهجة دوماً. والبعد عن الحمقى يجعل المرء في سرور دائم.

٢٠٧ إن العيش مع الأحمق يشبه مرافقة  
عدوك، أما العيش مع الحكيم فيشبه تجمع  
أقرباء متوادرين.

٢٠٨ لذا، فإذا تبعت أحداً فاتبع حكماً المعيناً  
يتعاهد الفضيلة والصلاح والنبيل، كما يتبع  
القمر فلك النجوم.

سادس عشر  
العزیز علی النفس

- ٢٠٩ إن عمل المرء ما لا يجدر به أن يعمل، وامتنع عما يجب عليه عمله، ونكص عن الغاية، وتعلق بما كان عزيزاً على نفسه، فسوف يؤدي به إلى أن يحسد من لم يتبع سبيله.
- ٢١٠ لا تتورط في الميل إلى ما تشتهي ولا في اجتناب ما تعاف، فتعمى عن الشقاء الجاثم في الشهوة، ويؤدي إلى أن ترى ما تكره فحسب.
- ٢١١ فلا تجعل من شيء أمراً تشتهي، فسوف يكون فقدانه كارثة تعاني من جرائها العذاب، فلا يقيد المرء إلا شهوة أو كراهية.
- ٢١٢ الحنين منبت الحزن وسبيل الخوف، فمن سلم منه نجا من كليهما.

٢١٣ الانفعال منبت الحزن وجذور الخوف،  
ومن تفاداه فلا حزن يتناوشه ولا خوف  
يتتابه، فمن أين يأتيان؟

٢١٦-٢١٤ الانبهار منشأ الحزن وأصل الخوف،  
وتمخض شهوة الحواس عن الأسى،  
ويتفجر منها التوجس، فمن تحرر من انبهاره  
وشهوته فلا موجب للخوف في نفسه، ولن  
يطاله حزن ولن يمسّه خوف، فمن أين يأتيان؟

٢١٧ إن العزيز على قلوب الناس هو من أكمل  
أعماله، واكتملت فضيلته، واجتلت بصيرته،  
وعاش على 'دارما'، وقال الحق.

٢١٨ إن من يشاق إلى 'نيرفانا' التي لا توصف،  
وقد اتسع أفقه، واستنكف قلبه روابط  
الحس، يقال عنه "إنه من سبّح عكس التيار".

يبتهج الأقارب والأصدقاء بعودة من غاب  
طويلاً من مكان بعيد، وكذلك الحال في  
العودة من هذه الحياة إلى الحياة الأخرى،  
يبتهج بناكل ما فعلناه من عمل صالح كما تبتهج  
الأسرة بعودة ابن غائب.

## سابع عشر الغضب

٢٢١ دع عنك الغضب وتخلَّ عن الغرور،  
واعبر إلى ما وراء القيود، فلن يعاني من  
لم يمتلك شيئاً، وكذا من لم يتعلق بجسده ولا  
بعقله.

٢٢٢ ومن يكبح غضبه حين يثور، كان كفارس  
يكبح خيل عربته في منحى الطريق، أما  
غيره فلا يفعل أكثر من التعلق باللجام  
فحسب.

٢٢٣ تغلب على الغضب بالحلم، واقهر الشر  
بالخير، وانتصر على البخل بالكرم  
والعطاء، واهزم الكذب بالصدق.

٢٢٤ لو كان المرء صادقاً فلن يكون غضوباً،  
وسوف يُعطى حين يُسأل ولو كان خميصاً،  
وعندئذ سوف يكون في حضرة الأرباب.

- ٢٢٥ والحكماء لا يؤذون أحدًا، يطوعون  
أبدانهم دومًا، ويروحون في سكرتهم حيث  
لا يحزنون.
- ٢٢٦ وتنتهى سموم الذين يعيشون ليل نهار في  
يقظة دائمة، لا تحول أفكارهم عن 'نيرفانا'.
- ٢٢٧ هناك قول قديم يقول: "اسمع يا 'أتولا'،  
ليس اليوم فحسب دأب الناس على لوم  
من جلس في صمت، ولوم من تكلم كثيرًا،  
ولوم من تحدث باعتدال، وليس هناك في  
الدنيا من لم يجد الناس فيه مثلبة يُلام عليها".
- ٢٢٨ وليس هناك من كان أو سيكون مذموماً  
فحسب أو ممدوحاً فقط.
- ٢٢٩-٢٣٠ من ذا الذى كان كُهوًا لأن يتنقد من كان  
مثل الذهب الإبريز، لا يشوب سلوكه  
شائبة، ذكيًا موهوبًا بالفضيلة والبصيرة،  
يمتدحه الحكماء بعد أن خبروه يومًا بيوم؟  
غنى الأرباب يمدحونه، و'براهما' يمدحه.

٢٣١-٢٣٤

احذر من غضب ينبثق من جسدك أو  
حديثك أو عقلك، فأُجَبِّحُهَا جَمِيعًا، ولا  
ترخ لهم العِثَانَ، وَتَوَخَّ حُسْنَ مجاهدتهم،  
فالحكيم من سيطر على جسده، وأمسك  
عليه لسانه، وتمالك عقله.



## ثامن عشر الفَسَاد

٢٣٥-٢٣٦

إِنَّكَ الْآنَ كورقة صفراء ذابلة، وقد وقف  
رسل 'ياما' في الانتظار، فأنت على أبواب  
الموت، وهو طريق بلا زاد، فاجعل من  
ذاتك جزيرة، وأسرع إلى بذل الجهد،  
وكن حكيماً، وتطهّر من كل فساد حتى  
تدخل إلى مملكة السماء مع النبلاء.

٢٣٧-٢٣٨

إِنَّكَ الْآنَ في نهاية حياتك، ومحكوم عليك  
أن تقف أمام 'ياما'، بلا راحة بعد طريق  
طويل، فاجعل من ذاتك جزيرة، وأسرع  
إلى بذل الجهد، وكن حكيماً، وتطهّر من كل  
فساد حتى لا تجرب الميلاد والشيخوخة  
من جديد.

٢٣٩

تخلّص من خَبَثِ نفسك كما يُخلّص الصائغ  
الفضة من خَبَثِهَا، كذلك العاقل من يخلص  
نفسه من الحَبَثِ شيئاً فشيئاً، ولحظة بلحظة.

- ٢٤٠ كما يُفسدُ الصِّدأُ الحديدَ الذي أُنْجِهَ، يفسدُ  
العدوانُ من صنعه ويودى به إلى الحسرة.
- ٢٤١ تفسدُ الوصايا الشفاهية إن لم تُرَدِّدْ،  
وتفسدُ المنازلُ إن لم تُرتَّبْ، ويفسدُ الجمالُ  
إن صاحبه الخمولُ، ويضيعُ الحارسُ إنْ  
أهمَلَ.
- ٢٤٢ سوءُ السلوكِ فسادُ المرءِ، والبخلُ فسادُ  
المُعْطَى، وخصالُ الشرِّ خُسرانُ في الدنيا  
والآخرة.
- ٢٤٣ الجَهْلُ أشدُّ إفسادًا من سوءِ السلوكِ  
والبخلِ وخصالِ الشرِّ، ولا يخلصُ  
الراهبُ ولا يتحررُ إلا بهجرته.
- ٢٤٤-٢٤٥ تبدو الحياةُ سهلةً لمن كان بلا ضميرٍ،  
فيصيرُ كالغرابِ وحقًا مخادعًا متهورًا  
فاسدًا. وتصبحُ الحياةُ على مَنْ كان ضميره  
حيًّا، دائم السعى إلى الطهارة، يتحلى بالتميزِ  
والإخلاصِ والحذرِ، ويحيا في صفاء.

يُضْرَبُ الْمَرْءُ جَذْوَرُهُ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا عِنْدَمَا  
يَقْتُلُ وَيَكْذِبُ وَيَسْرِقُ، وَيَزْنِي مَعَ زَوْجَةٍ  
غَيْرِهِ، أَوْ يَسْتَسْلِمُ لِلْخَمْرِ وَاسْمُومِ الرِّغْبَةِ.

يَعْلَمُ الْإِنْسَانُ الطَّاهِرُ أَنَّ خِصَالَ الشَّرِّ  
طَائِشَةٌ، فَلَا تَدْعُ الطَّمَعُ وَالْهَوَى يَنْوِي  
عَلَيْكَ بِشَقَاءٍ لَا يَنْتَهِي.

يُعْطَى النَّاسُ بِحَسَبِ إِيْمَانِهِمْ وَبِحَسَبِ  
رِضَاهُمْ، فَلَوْ حَسَدَ الْمَرْءُ الْآخَرِينَ عَلَى مَا  
يُعْطَوْنَ مِنْ طَعَامٍ وَشَرَابٍ فَلَنْ يَصِلَ إِلَى  
السَّكِينَةِ نَهَارًا وَلَا لَيْلًا، وَلَكِنْ التَّخْلُصُ مِنَ  
الْحَسَدِ يَجْعَلُ الْمَرْءَ يَحْيَا فِي سَكِينَةٍ نَهَارًا وَلَيْلًا.

لَيْسَ مِنْ نَارٍ تَحْرَقُ كَالرِّغْبَةِ، وَلَيْسَ مِنْ  
قَبْضَةٍ أَشَدَّ مِنَ الْكَرَاهِيَةِ، وَلَيْسَ مِنْ فُحٍّ مِثْلِ  
الْوَهْمِ، وَلَيْسَ مِنْ نَهْرٍ جَائِحٍ مِثْلِ التَّعْلُقِ.

٢٥٢

يسهل أن ترى عيوب الناس، ويصعب  
أن تدرك عيوب نفسك، فتغربل عيوب  
الناس كالعصاف، وتخفى عيوب ذاتك  
مثلها يُخفى الغشّاش نردًا زائفًا.

٢٥٣

لو اقتصر المرء على رؤية عيوب الآخرين،  
وداوم على الهجوم عليهم تضاعفت  
سمومه، وفَلَّت قدرته على التخلص منها.  
ما من طريق يمتد في فضاء، وما من  
متأمل يخرج عن طريق البوذا، وما من  
شئ مخلوق يدوم، وما من عناء يصيب  
البوذات، ولكن يعشق الناس هواجس  
الأوهام، و'ثاثاجاتا' فحسب هو من تحرر  
منها.

٢٥٤-٢٥٥

\* 'ثاثاجاتا' هو أحد أسماء بوذا العشرة،  
وقد استخدمه البوذا في الحديث عن  
نفسه، وهو في بوذية 'ماهايانا' يعنى  
الإنسان الكامل الذى يحتكم على القوى  
العشرة للبوذا.

## تاسع عشر العادل

- ٢٥٧-٢٥٦ ليس عادلاً من يحكم في قضية على عجل،  
والحكيم من يزن الصحيح والزائف،  
ويرشد الآخرين بالحق بلا تحيز ولا  
تعسف، وعندئذ يكون حارساً عادلاً  
لدارما.
- ٢٥٨ وليس الحكيم من كثر كلامه، ولكن الحكيم  
من كان مسالماً بلا كراهية ولا خوف.
- ٢٥٩ ولن يحافظ على 'دارما' من أكثر الكلام  
حولها فحسب، بل يحافظ عليها من عاش  
في تناغم معها ببدنه، حتى لو علم عنها  
النزر اليسير.
- ٢٦٠-٢٦١ ولا تُعرف الحصافة بشيب الرأس أبداً،  
فكم من أشيب أحق. بل تُعرف حين تُرى  
الفضيلة والصدق والعزم وجلاء الفطنة.

- ٢٦٣-٢٦٢ ولن تستطيع ملاحه الوجه ولا حلاوة  
اللسان أن يُجَمِّلَا الحسود المراوغ المحب  
لذاته. بل الجميل حقًا هو من طهر عقله  
من كل تلك الأدناس.
- ٢٦٥-٢٦٤ كذلك فإن خلق الرأس لا يجعل من  
كاذبٍ عاصٍ تسوقه الأهواء ناسكًا أو  
راهبًا. فالراهب الحق هو من محا كل  
هوى عظيم أو نزير.
- ٢٦٧-٢٦٦ وليس الزاهد من يمشى يسأل الناس،  
أو يسلك الدروب بين منازلهم. بل هو  
من تساوى عنده الإساءة والإحسان،  
وسلك سبل الأرض زاهدًا متجردًا.
- ٢٦٩-٢٦٨ وليس بالصمت يصبح الأبله حكيماً،  
فالحكيم هو الذى يحتكم على موازين،  
ويختار منها ما ينفع، ويجتنب ما يضر،  
ولذلك كان حكيماً. وكذلك من استطاع  
أن يزن هذين الجانبين فى الدنيا كان حكيماً.

٢٧٠ ليس نبياً من يبطش بالخلائق بطشاً، لكن  
النبيل من كف الأذى عنهم.

٢٧١-٢٧٢ وليس بالفضيلة والمواظف فحسب يُبلغُ  
السكينة، ولكن بالخلوة والتأمل اللذين  
يجعلان المرء يجرب سعادة الزهد، والتي  
لا يعرفها الآخرون، فلا تستكن أيها  
الراهب حتى تتخلص من سمومك.

## عشرون الطريق

- ٢٧٣ أفضل الطرق هو الطريق الثمانى،  
وأشرف الحقائق هى الحقائق الأربع،  
وأجل الفضائل عدم الانفعال، وأفضل  
الناس من كان له عيون ترى.
- ٢٧٤ ذلك فحسب هو الطريق الذى يتق  
البصيرة، فاتبعه حتى تضلل 'مارا'،  
واسلكه حتى تنتهى معاناتك، فهو الطريق  
الذى ينتزع من جسدك سهام 'مارا'.
- ٢٧٦-٢٧٥ إنك ملزم بالمجاهدة وحدك، أما 'ناثاجاتا'  
فكل واجبه أن يرشدك فحسب، والذين  
ساروا على الطريق واندمجوا فى التأمل  
سوف يتخلصون من قيود 'مارا'.



٢٧٧-٢٧٩

"إن كل ما ولد يموت، وكل ما بدأ ينتهي،  
وكل ما خلق يعانى، وليست النفس  
هى الأشياء"، فإذا رأيت ذلك بعين  
بصيرتك، انفكَّ عنك سحر المعاناة،  
وسرت على طريق الطهر.

٢٨٠

لو كان المرء خاملاً فى مواطن النشاط،  
وكان كسولاً وهو ما زال شاباً، وكان  
مثبطاً حيث تلزم العزيمة، فلن يجد ذلك  
الخامل الكسول المثبط طريقاً للبصيرة.

٢٨١

إن الحرص فى القول، وكبح شطحات  
العقل فى الفكر، والامتناع عن صرف  
الجهد فى عمل لا يحسنه المرء، هى ثلاث  
وسائل تقود إلى طريق الحكمة الخالصة.

٢٨٢

تنبت الحكمة من المجاهدة الروحية وتخبو  
بدونها، وإذا عرفت ذلك الطريق  
المزدوج للنفع والخسران، فعليك أن  
توجه ذاتك إلى ما ينمى فيك الحكمة.

٢٨٣

اقطع غابة الرغبة في نفسك لا أشجار  
الطبيعة، فأشجار الرغبة ما هي إلا  
مُنْبِتُ الخوف، والراهب لن ينجو من  
الخوف قبل أن يتخلص من أشجار الرغبة  
وبراعمها.

٢٨٤

وطالما بقى ولو برعم صغير من شجرة  
الرغبة بين الرجل والمرأة ظل العقل  
متعلقاً، مثل تعلق عجل رضيع بأمه.

٢٨٥

خطم كل تعلق في نفسك مثلها تحطم  
أخوانة بين أصابعك، ومهد الطريق إلى  
السلام، فهو 'نيرفانا' التي أوصى بها كل  
الحكماء الغابرين.

٢٨٧-٢٨٦

يعتقد الأحمق أنه "سيعيش في موسم  
المطر وفي الشتاء والصيف"، ولا ينتبه  
إلى الخطر الذي يتهدهده، وقد انتشى  
بأولاده وأبقاره، وسوف يجتاح الموت  
ذلك المغفل مثلها يجتاح الفيضان قرية  
نائمة.

٢٨٨-٢٨٩

ليس في الأولاد ولا الآباء ولا الأقارب  
حماية من الموت، وإذا علم العاقل ذلك  
فقد حان أوان تمهيد الطريق إلى  
'نيرفانا'.

## واحد وعشرون شَذَرَات

- ٢٩٠ لو كان التخلي عن مسرة صغيرة طريقاً  
إلى سعادة عظيمة، فالعاقل من زهد في  
الأصغر حتى يحقق الأعظم.
- ٢٩١ أولئك الذين يبحثون عن سعادتهم بشقاء  
الآخرين قد بكتهم قيود العداوة، ولن  
يتحرروا منها.
- ٢٩٢-٢٩٣ تتضاعف السموم في نفس الوخ  
والمهمل، وفي نفس من يترك واجبه  
ويهرع إلى ما ليس من شأنه، ولكن  
السموم تنتهي من نفس من كان حذراً  
طيئاً مراعيّاً لواجبه، مراعيّاً لجسده،  
ولا يهتم بما عليه اجتنابه، ويصر على  
القيام بواجبه فحسب.

٢٩٥-٢٩٤

بعد أن يقتل البراهمين في نفسه الأم  
والأب، وملوك الشهوات الحسية،  
يتقدم في طريقه غير مبالٍ.  
\* ترمز 'الأم' هنا إلى الرغبة والتعلق،  
بينما يرمز 'الأب' إلى الكبر والغرور.

٢٩٧-٢٩٦

إن تلامذة 'جوتاما' في يقظة دائمة، فهم  
يتفكرون في البوذا ويتأملون في 'دارما'  
طوال ليلهم ونهارهم.

٢٩٨-٣٠١

إن تلامذة 'جوتاما' في يقظة دائمة،  
فهم يتفكرون في 'السانغا' ويتأملون في  
أنفسهم ليلهم ونهارهم، فهم يجدون  
مسررتهم في شعائرهم الروحية والامتناع  
عن أذى الغير.

٣٠٢

تصعب الحياة في هذه الدنيا، ويصعب  
الاستمتاع بها، والترحال في 'سامسارا'  
عذاب، فدع عنك كل ذلك وأدرك  
غايته، ولا تعرض نفسك للعناء.

- ٣٠٣ إن من يتحلون بالإيمان والفضيلة والشهرة  
والثراء، يتمتعون بالاحترام أينما حلوا.
- ٣٠٤ فالطيوبون من الناس يتوهجون من بعيد  
كجبال هيمالايا، أما شر الناس فيختفون  
على قريهم، مثل سهام طاشت في ظلام  
ليل بهم.
- ٣٠٥ من جلس وحده واستراح وحده  
ومشى وحده ولا يصيبه نَصَب، هو  
من رَوَّض نفسه، وهو من يجد بهجته في  
سلام الغابة.

## اثنا عشر وعشرون

### الحجيم

- ٣٠٦ يذهب إلى حجيم 'نريانا' من لا يقول الحق،  
كما يذهب إليها من فعل شرًا وأنكر ذلك،  
ويتساويان في العالم الآخر بعد الموت.
- ٣٠٧ كثير ممن يزندون الرداء الزعفراني يفتقدون  
الانضباط، ويتصفون بصفات سيئة،  
وسوف يولدون في حجيم 'نريانا' جزاء سوء  
أعمالهم.
- ٣٠٨ من الأفضل للراهب أن يتلع كرة من  
الحديد الساخن عن أن يأكل طعام الهبات  
من الناس وهو بلا أخلاق وبلا ضابط.

ومن رافق زوجة غيره ابتلى بمصائب أربع،  
وهي:

الحرمان من الفضيلة، والنوم المزعج،  
والفضيحة، والولادة في الحميم. ولذة  
الرثاة سريعة الانقضاء، يتبعها الفضيحة،  
وعقاب الملك الصارم، والميلاد في حال  
بشعة.

٣١١ وكما تجرح الحلقاء اليد التي تمسكها بجهل،  
كذلك حياة الزاهد التي يعيشها بجهل تجره  
إلى الحميم.

٣١٢ لن يثمر العمل المتراخي ثمارًا طيبة، ولن  
يثمر السلوك الفاسد خيرًا، ولن يثمر تصنع  
الزهد جزاءً طيبًا.

٣١٣ على الناسك أن يقوم بما عليه بهمة وبلا  
توان، فالتناسك المتراخي يثير عجاجًا كئيلاً.



٣١٤ يحسن ألا يقدم المرء على عمل غير صالح،  
لثلا يعدب به في قابل الزمان، ويحسن به  
أن يعمل صالحاً، فهذا لا يتمخض عنه ندم  
ولا أسى.

٣١٥ حصن ذاتك بلا توانٍ كما تحصن المدينة من  
داخلها وخارجها، ومن توانى فسوف  
يشقى ويسقط في الجحيم.

٣١٦ من اتبع السبل المعوجة بحيث يُخجلُ مما لا  
يُخجلُ، ولا يُخجلُ مما يُخجلُ، فسوف يولد  
ميلاداً بائساً.

٣١٧ وكذلك من يرى الخطر فيما لا خطر فيه،  
ولا يرى خطورة ما كان خطراً، فسوف  
يولد ميلاداً بائساً.

٣١٨ ومن يرى الخطأ في الصواب، ولا يرى  
الخطأ في الخطأ، يولد ميلاداً بائساً.

٣١٩ أما من عرف الخطأ فيما كان خطأً ورأى  
الصواب صواباً، فسوف يولد ميلاداً طيباً.

## ثلاثة وعشرون الفيل

- ٣٢٠ مثلما يحتمل الفيل سهماً يناله في المعركة،  
فإن عليك احتمال أذى الألسنة، فكثير  
من الناس يفتقرون إلى الفضيلة.
- ٣٢١ إن الفيل المروّض هو من يصلح للسير في  
مواقع الزحام، وهو الذي يعتليه الملك  
في تجواله، وكذلك كان الإنسان المروض  
خير الناس، فهو يحتمل إهانات القول.
- ٣٢٢-٣٢٣ بديعة تلك البغال التي أحسن ترويضها،  
وتلك الخيول في وادي الهندوس،  
وكذلك الأفيال المظّهمة العظيمة، ولكن  
الذين رَوّضوا أنفسهم أجمل منهم جميعاً.  
فلا يمكن لتلك الحيوانات أن تذهب إلى  
حيث يذهب من روض نفسه.

- ٣٢٤ والفيل الذى لم يروض يسمى 'دانا بالالاكا'،  
تصعب السيطرة عليه فى محبسه، ولن  
يأكل طالما تذكّر موطنه فى غابة الأفيال.
- ٣٢٥ والساذج الشرُّ الكسول الذى ينام كخنزير  
سمين سوف يولد مرارًا وتكرارًا.
- ٣٢٦ لقد كان هذا العقل منطلقًا إلى حيث شاء  
فى مسرة وسعادة فيما سبق من الحيوانات،  
وسوف أروّضه بالحكمة كما يروض  
مدرب الأفيال الماهر فيلاً فى محبسه.
- ٣٢٧ ابحث عن مسرتك فى العبادة، واحم  
عقلك من الهواجس الهدامة، وارتفع  
بنفسك عن كل طريق مشئوم كما يرفع  
الفيل نفسه من برّكته مؤجلة.
- ٣٢٨ لو وجدت فى طريقك رفيقًا ذكيًا حكمًا  
صالحًا فسافرْ معه فى مسرة، فسوف  
تجتنبان مخاطر الطريق.

٣٢٩

ولو لم تجد في طريقك رفيقًا ذكيًا حكمًا  
صالحًا فسافر وحيدًا، مثل ملك يهجر  
مملكة مهزومة، ومثل الفيل 'ماتانجا' حرًا  
وحيدًا في الغابة.

٣٣٠

لا صحبة مع المغفلين، والوحدة خير من  
رفيق سوء، فسافر وحيدًا على مهلٍ مثل  
الفيل 'ماتانجا' حرًا في الغابة.

٣٣٣-٣٣١

والسعادة هي وجود الأصدقاء عند  
الحاجة، هي الرضا بما هو كائن،  
وهي الثواب في نهاية طريق الحياة،  
فالسعادة هجر لكل شقاء، والسعادة في  
الدنيا احترام الأم والأب، واحترام  
الزاهدين والبراهمة الأبرار، والسعادة  
في دوام الفضيلة إلى نهاية العمر، وهي  
الإيمان الذي لا يتزعزع، وهي الوصول  
إلى الحكمة والامتناع عن كل شر.

## أربعة وعشرون الشَّهْوَة

- ٣٣٤ تنمو شهوة الأحمق وتتفرع كما يتفرع الكرم  
المتسلق، وتجعله يتقافز كالقرد الذى يبحث  
عن ثمار الغابة.
- ٣٣٥ وينمو الندم فى نفس من يملكه بؤس الشهوة  
فى الدنيا كما تنمو الحشائش بعد المطر.
- ٣٣٦ ويسقط الندم من نفس من تخلص من بؤس  
الشهوة فى الدنيا كما يسقط الندى من أوراق  
زهرة اللوتس.
- ٣٣٧ والحق أقول لكم إن جُماع حسن الحظ  
مرهون باقتلاع جذور الشهوة مثلها تقتلع  
جذور الخلقاء، فلا تدع 'مارا' يدمرك  
مرة بعد أخرى مثلها يكسر النهر الهائج  
قصبات الغاب.

- ٣٣٨ والشقاء ينمو مرة بعد أخرى طالما لم تستأصل جذوره، مثل شجرة كُسِرَتْ وبقيت جذورها حية تنمو مرة بعد أخرى.
- ٣٣٩ ستة وثلاثون غديرًا من الشهوة تفيض هادرة إلى كل ما يسر الحواس، وينجرف في تيارها من تملكه الآراء السقيمة، حتى يسد في نفسه منابع الشهوة.
- ٣٤٠ وتفيض غدران الشهوة إلى كل أين، وتتسلق الشهوة وترعرع، فالجأ ببصيرتك إلى قطع جذورها التي نمت.
- ٣٤١ وحين تفيض الشهوة تحيا المسرات ابتغاء سعادة ومتعة زائلة، فيقع الناس في حبال الميلاد والشيخوخة دورة بعد أخرى.
- ٣٤٢ يتقاذف الناس الذين حاصرتهم الشهوات كالأرانب المذعورة، مقيدون بأصفاذ الاشتياق والتشهى، ويعانون مرة بعد أخرى لزمان طويل.

٣٤٣

وعلى الراهب أن يتخلص من الشهوة، حتى  
لا يتقافز مثلهم كالأرنب المذعور، مقيد  
بأصفاد الاشتياق والتشهى.

٣٤٤

فاقطع براعم الشهوة، واخرج من غابة  
رغباتك، فطالما تعلق المرء بالغابة فلا مناص  
من أن يعود إليها، فانظر إلى ذلك الذى  
تحرر حين يعود مرة أخرى إلى أصفاده!

٣٤٧-٣٤٥

إن الحكيم يرى قيود الشهوة ليست متينة،  
فلم تصنع من حديد ولا خشب ولا حتى  
من حشائش، فالقيود المتينة هي الافتتان  
بالجواهر والزخرف، والشوق إلى  
الزوجة والأطفال، فتلك الروابط ثقيلة  
على النفس، مطاطة يصعب اجتنابها،  
ولو قطعها المرء لانطلق متحرراً من  
الشوق، وهجر ملذات الحس التي ارتبطت  
بالعاطفة، ومن ارتبط بعواطفه غرق في  
نهر من صنّعه كعنكبوت وقع في شباكها، أما  
الحكماء فيقطعونها حتى ينطلقوا متحررين  
من الرغبة ليهجروا الشقاء.

٣٤٨

دَعْ عنك الماضي، ودع عنك المستقبل،  
ودع عنك الحاضر أيضاً، فلو استطعت  
تجاوز مصير العائد إلى الحياة، ولو تحرر  
عقلك بجميع الطرق، فلن تقع ثانية في دورة  
الميلاد والشيخوخة والموت.



٣٤٩ والذين يعانون من أفكار مُضَيِّقَة ومشاعر  
حادة، والذين يركزون جهودهم على ما  
يسر الحواس يتفاقم جوعهم إلى الشهوة،  
ويكدون في زيادة أصفادهم.

٣٥٠ أما الذين يجدون السرور في سَكينة أفكارهم  
ويجعلون تركيزهم على ما لا يبعث البهجة،  
فسوف يقضون على شهواتهم ويقطعون  
حبائل 'مارا'.

٣٥١ يدرك الإنسان غايته ويكون في ميلاده  
الآخر حين يتحرر من الخوف والشهوة،  
ويحطم سهام صيرورة الموت والميلاد.

٣٥٢ ويقال عن الذى تحرر من شهواته ورغباته  
فى التملك، وأصبح ماهراً فى استخدام  
الكلمات، وأدرك تراتب التعاليم وما يسبق  
منها وما يلحق: "إنه قد أصبح حكماً عظيماً  
فى جسده الأخير".

- ٣٥٣ ويقول حينئذ "لقد انتصرت على نفسي وأدركت كل شيء، تاركًا الدنيا وراء ظهري، حرًا غير مبالٍ، فكيف أصف أي إنسان بأنه معلمي؟"
- ٣٥٤ إن نعمة 'دارما' تفوق كل النعم، ومذاقها يعلو على كل مذاق، ونعيمها يربو على كل نعيم، وتحطيم التعلق يهزم كل شقاء.
- ٣٥٥ والثروة تُفسد من لم يكن حكيماً، ولكنها لا تُفسد من يسعى إلى الحياة الأخرى، ومن افتقد الحكمة سعى إلى الثروة فيُفسد نفسه ويُفسد من حوله.
- ٣٥٦ الحشائش خراب الحقول، والطمع خراب النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر من الطمع له ثمار عظيمة.
- ٣٥٧ الحشائش خراب الحقول، وسوء النية خراب النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر من سوء النية له ثمار عظيمة.

٣٥٨

الحشائش خراب الحقول، والوهم خراب  
النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر  
من الوهم له ثمار عظيمة.

٣٥٩

الحشائش خراب الحقول، والرغبة خراب  
النفس، ولذلك فإن تقديم الهبات لمن تحرر  
من الرغبة له ثمار عظيمة.

## خمسة وعشرون الراهب

٣٦٠-٣٦١ غَضُّ البصر خيرٌ، وكَبْحُ الأُذُن خيرٌ،  
وكَبْحُ الأنف خيرٌ، وإمساك اللسان  
خيرٌ، وحكم الجسد خيرٌ، وكَبْحُ الكلام  
خيرٌ، وضبطُ العقل خيرٌ. فالكبح  
والضبط خيرٌ في كل الأحوال، وهكذا  
يتحرر الراهب من كل شقاء.

٣٦٢ من كبح عن الناس يديه ورجليه وكلامه،  
ومن كان سابقاً بين الكابحين أنفسهم،  
وكان مبتهجاً في دخيلته متمالكا نفسه  
راضياً فذلك هو الراهب.

٣٦٣ يطيب كلام الراهب الذي أمسك لسانه  
وتحدث ببصيرة بلا غرور، يضيء  
حديثه الطريق والغاية.

٣٦٤ والراهب الذى يكبح نفسه بالدارما،  
ويسعد بالدارما، ويتأمل فى الدارما،  
ويتذكر الدارما لن يتوه عن الدارما  
وحقيقتها.

٣٦٥ لا يصح أن يحتقر المرء ما أُعطيهِ، ولا  
ينبغي أن يحسد الآخرين على ما أُوتوا،  
ومن حسد الآخرين عجز عن التركيز.

٣٦٦ تمتدح الملائكة الراهب الذى يعيش بقاء  
لا يَكُلُّ، ومن لا يحتقر ما أُعطيهِ ولو  
كان قليلاً.

٣٦٧ من كان لا يعتزُّ بشيء 'ملكه' من عقل أو  
جسد، ومن لا يحزن على وهم لا وجود  
له، هو حقاً من يُدعى راهباً.

٣٦٨ والراهب الذى يعيش فى محبة وتراحم،  
راضياً بتعاليم بوذا سوف يحقق السعادة  
ويبطل تشكلات الدنيا، ويصل إلى  
السلام.

٣٦٩ أيها الراهب، ألقِ بمحتوى قاربك حتى  
يجر سريعاً، واقطع أواصر الحب  
والكراهية حتى تنطلق إلى 'نيرفانا'.

٣٧٠ حَطِّم القيود الخمسة السفلى، واكسر  
القيود الخمسة العليا، والأجدر بك أن  
تربى حواسك الخمس، فالراهب الذى  
تخلص من خمسة روابط يصير 'ذلك'  
الذى عبر الفيضان.

٣٧١ أيها الراهب، استغرق فى التأمل، ولا  
تسلم نفسك للتراخي، ولا تسمح لعقلك  
بالشطح فى متاهة رغبات الحس، فتكون  
كمن التقم كرة من الحديد الساخن ثم  
صرخ قائلاً "إن هذا عذاب عظيم".

٣٧٢ فالتأمل يعجز عنه الحق، ولا يعرف  
الحكمة من عجز عن التأمل. فالمرء لا  
يؤتى الحكمة إلا إذا تعاهد التأمل، فيغدو  
حينئذ قريباً من 'نيرفانا'.

٣٧٤-٣٧٣

وحين يدرك الراهب سكة العقل يكون  
كما لو ولج بيتًا خاويًا، ويمتلئ قلبه بلذة  
'دارما' السماوية. وحين يفهم بدايات  
عناصر البدن ونهاياتها يذوق رحيق  
الخلود.

٣٧٦-٣٧٥

ولكى يدرك الراهب البصيرة الحقّة عليه  
بالقناعة، وحفظ الجوارح، والالتزام  
بقوانين الدير وضوابطه، واختيار صحبة  
صالحة تعيش حياة بسيطة نقية. وعليه أن  
يكون صديقًا للجميع، مؤدبًا ما عليه من  
واجبات. حينئذ تحفه المسرة ويتعد عنه  
كل حزن.

٣٧٨-٣٧٧

وكما تطرح زهرة الياسمين الأوراق  
الذابلة عنها، على الراهب أن يطرح عن  
نفسه كل بغض أو طمع. فيكون ساكن  
الفكر والكلام والفعل، مؤلفًا ظهره عن  
متاع الدنيا وزينتها.

٣٧٩ حَذَّرَ نَفْسَكَ وَأَمْلَكَهَا حَتَّى تَعِيشَ فِي  
سَلَامٍ.

٣٨٠ لَا يَحْمِي النَفْسَ إِلَّا ذَاتُهَا، وَالْحَقُّ أَنَّ الْمَرْءَ  
يَصْنَعُ مَصِيرَهُ، فَزَوِّضْ ذَاتَكَ كَمَا يُرْوَضُ  
الْفَارَسُ حَصَانًا كَرِيمًا.

٣٨١ وَالرَّاهِبُ الَّذِي أُفْعِمَ بِالْبَهْجَةِ وَعَاشَ  
رَاضِيًا بِتَعَالِيمِ الْبُودَا سَعِيدًا بِهَا، قَدْ  
وَصَلَ إِلَى السَّعَادَةِ، وَأَنْتَ دَوْرَةُ الْمَوْتِ  
وَالْمِيلَادِ، وَأَدْرِكُ السَّلَامَ.

٣٨٢ فَاسْتَغْرِقْ فِي تَعَالِيمِ الْبُودَا، فَتَنِي الرَّاهِبُ  
الصَّغِيرُ يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ نُورُ الْعَالَمِ مِثْلَ  
الْقَمَرِ الَّذِي تَحْرُرُ مِنَ السَّحَابِ.



## ستة وعشرون البراهمين

- ٣٨٣ أيها البراهمين، اقطع تيار الغدير، وتحرر  
من سحر شهوات الحس، واعرف نهاية  
تشكلات الحياة، وسوف تعرف ما لم  
يتشكل بعد.
- ٣٨٤ وحينما يصل البراهمين إلى الشاطئ الآخر،  
تنكسر كل قيوده.
- ٣٨٥ فكل من كان طليقًا متحررًا من الحزن،  
وليس له 'قبل' ولا 'بعد' هو من أسمى  
'براهمين'.
- ٣٨٦ ومن كان جالسًا مستغرقًا في التأمل، بعد أن  
فعل كل ما وجب عليه فعله، وتطهر من  
التلوث، ووصل إلى الغاية الأسمى هو من  
أسمى 'براهمين'.

- ٣٨٧ تسطع الشمس نهارًا، ويتلأأ القمر ليلاً،  
ويتألق المحارب في دروعه، والبراهمين يشع  
في تأملهم، أما البوذا فيتوهج في بهائه ليل نهار.
- ٣٨٨ لو أن المرء نبذ الشر لُسِمَى 'براهمين' ولو  
عاش المرء في سَكِينَةٍ وتناغم لسمى 'زاهدًا'،  
ولو طرح المرء عن نفسه كل دنس لسمى  
'سالكًا'.
- ٣٨٩ لا يصح أن يؤذى الإنسان 'براهمين' ولا  
يصح أن يطلق البراهمين عنان الغضب،  
فسحقًا لمن آذى وسحقًا لمن غضب.
- ٣٩٠ ليس هناك ما هو أعظم عند البراهمين من  
أن يكبح جماح عقله مما يداخله، وكلما انثنى  
المرء عن الإيذاء زال شقاؤه.
- ٣٩١ من لا يعمل سوءًا بجسده ولا بكلامه ولا  
بعقله وتحكم فيهم، هو من أسمىه 'براهمين'.

٣٩٢ وكما يُجَلُّ البراهمين شعلة نار مقدسة، على  
المرء أن يُجَلَّ كل من كان قادرًا على أن  
يتعلم منه الدارما التي بشر بها البوذا كامل  
الاستنارة.

٣٩٣ ولن يصبح المرء 'براهمين' بشعر مجدول  
ولا بفضل قبيلته ولا ميلاده، ولكن بفضل  
نقاؤه وصدقه والتزامه بالدارما فحسب.

٣٩٤ يا أحمق! بماذا يفيد شعرك المجدول أو  
رداؤك الجلدي؟ فالدغل الكثيف جوانيك،  
في حين تعكف على تهذيب برانيك.

٣٩٥ أما من كان رداؤه مرقعًا من خروق،  
وكان هزيلًا بارز العروق، وحيدًا في  
الغابة مستغرقًا في التأمل فهو من أسميه  
'براهمين'.

٣٩٦ لا أسمى أحدًا 'براهمين' بموجب أنه ولد من  
رحم أمه، فمن كان لديه أملاك أسميته 'محبًا'  
نفسه، أما من لا يملك شيئًا ولا يتعلق بشيء  
فهو من أسمى 'براهمين'.

٣٩٧ من قطع كل أواصره لا يرتعد، فهو حرٌّ  
تجاوز تعلقاته، وهو من أسمى 'براهمين'.

٣٩٨ من استيقظ قطع قيوده وعُقْدُهُ وحباله  
ولجامه، ورفع من لاجِ سَبْحِهِ، ذلك هو من  
أسمى 'براهمين'.

٣٩٩ من كان قادرًا على احتمال الإهانة والهجوم  
والحبس بلا شعور بالعداوة، وكان بأسه  
في الصبر والتحمل كبأس جيش عَرم ذلك  
هو من أسمى 'براهمين'.

٤٠٠ من كان لا يعرف غضبًا ولا هوًى، مقدَّرًا  
رُوحانيته وفضيلته، ضابطًا نفسه، يعيش  
في جسده الأخير، ذلك هو من أسمى  
'براهمين'.

- ٤٠١ من لم يكن متعلقاً بشهوة حسه، وكان مثل  
قطرة ماء على بتلة لوتس، أو حبة خردل  
على منقار طائر، هو من أسميه 'براهمين'.
- ٤٠٢ من عرف في هذه الدنيا نهاية الشقاء، ولا  
يتقل كاهله شيء، ولا يشغله أمر هو من  
أسميه 'براهمين'.
- ٤٠٣ ومن أدرك جوهر الحكمة، واتبع سبل  
الرشاد لا سبل الضلال، فبلغ الغاية الأسمى  
هو من أسميه 'براهمين'.
- ٤٠٤ ومن كان قليل الحاجة، هين الزاد، لا  
يختار بين زهد وامتلاك، ذلك هو من أسميه  
'براهمين'.
- ٤٠٥ ومن نحى سلاحه جانباً، ونبذ كل عنف  
تجاه المخلوقات، ولم يقتل ولم يعن على  
القتل، ذلك هو من أسميه 'براهمين'.

٤٠٦ ومن لم يُعَادِ من يَكُونُ له العداۃ، وحفظ  
زهده وسط الدينويين، وحمل السلام في  
ميدان الحرب، ذلك هو من أسميه 'براهمين'.

٤٠٧ ومن ترك الانفعال، والبغض، والغرور،  
والنفاق، كما لو كان يُسقط حبة خردل،  
ذلك هو من أسميه 'براهمين'.

٤٠٨-٤٠٩ ومن كان لسانه لا ينطق إلا بالحق وبطيب  
الكلام، ولا يعرف اللغو ولا الأذى، ولا  
يقول ماذا سيمنحني العالم، بل يقول ما الذي  
سأمنحه للعالم، ذلك هو من أسميه 'براهمين'.

٤١٠ من تخلى عن اشتهاؤه لكل شيء في الدنيا  
والآخرة، متحرراً من كل رغبة هو من  
أسميه 'براهمين'.

٤١١ من كان بلا علائق، وكان فاهماً بلا  
شكوك، وكان قائماً في الخلود، هو من  
أسميه 'براهمين'.

٤١٢ من تخلى عن علاقته مع الثواب والعقاب،  
ومن لا يشعر بأسف، وكان نقيًا لا تشوبه  
شائبة، هو من أسميه 'براهمين'.

٤١٣ من كان رائقًا كالقمر، نقيًا صافيًا لا يعتكر،  
وقد انطفأ فيه حبه للوجود، هو من أسميه  
'براهمين'.

٤١٤ من عبر إلى وراء هذا الطريق المضطرب،  
هذا المضيق الصعب، هذه السامسار، هذا  
الوهم، ومن كان متأملًا نقيًا من الهوى  
والشكوك، متحررًا بلا شوق لشيء، هو  
من أسميه 'براهمين'.

٤١٥ من تخلى عن أهواء هذه الحياة، وهو يعلم أنه  
سوف ينتقل منها بلا دار، فانطفأ فيه هوى  
الوجود الدنيوى، هو من أسميه 'براهمين'.

٤١٦ من نفى عنه شهوة هذه الحياة، وهو يعلم  
أنه سوف يتقل منها بلا دار، فانطفاً  
فيه شهوة الوجود الدنيوى، هو من أسميه  
‘براهمين’.

٤١٧ من تخلى عن الروابط الإنسانية، وانطلق  
إلى ما وراء روابط السماء، وتحرر من كل  
ما يربطه، هو من أسميه ‘براهمين’.

٤١٨ من هجر ما يحب وما يكره، فصار متجرداً  
بلا علائق، بطلاً قاهرًا للعالم، هو من أسميه  
‘براهمين’.

٤١٩ من كان يعرف انقضاء الموجودات  
وعودتها إلى الظهور، وكيف ترتبط ثم  
تستيقظ ثم تروح، هو من أسميه ‘براهمين’.

٤٢٠ إن الراهب الذى لا تُعرف له غاية عند  
الأرباب ولا المقدسين ولا الناس، وقد  
انتهت سمومه، هو من أسميه ‘براهمين’.



٤٢١ من كان لا وجود لشيء أمامه ولا خلفه،  
ومن لم يتعلق بشيء، ولم يحتكم على شيء،  
هو من أسميه 'براهمين'.

٤٢٢ من كان ساميًا في كل أمر، نبيلًا، بطلًا،  
حكيمًا منتصرًا، خاليًا من الرغبات، متطهرًا  
يقظًا، هو من أسميه 'براهمين'.

٤٢٣ من كان يعرف حيواته السابقة، ويعرف  
كلًا من 'نيرفانا' والنجيم، فقد وصل إلى  
نهاية الصبرورة، وهو حكيم تام المعارف،  
وقد اكتملت فيه الكمالات، وهو من أسميه  
'براهمين'.























